

ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ/ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

| | |
|-----------------------------|--|
| Ενότητα | 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής. |
| Υποενότητα | 2.2. Φαγητό και Υγεία |
| Θέμα | Υγιεινά Σνακ «Το δημιούργημά μου» |
| Διδακτικές Περιόδους | 5 ^η και 6 ^η |
| Καθηγήτρια | Δέσποινα Παφίτη |
| Τάξη/Τμήμα | A8 |
| Αρ. Μαθητών | 12 |
| Ημερομηνία | 25/04/2018 |

| Προαπαιτούμενοι Δείκτες Επιτυχίας | Προαπαιτούμενοι Δείκτες Επάρκειας |
|---|---|
| <p>Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητα τους.</p> <p>2.2.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής στην καθημερινότητα.</p> <p>2.2.3 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα</p> <p>2.2.4. Να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα εφαρμόζοντας κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.</p> | <ul style="list-style-type: none"> * Σημασία της υγιεινής διατροφής για τους ανθρώπους. * Σημαντικές έννοιες: Θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους, Ομάδες τροφών, Πυραμίδα υγιεινής διατροφής. * Να επισημαίνουν και να επεξηγούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. * Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα πιάτα χρησιμοποιώντας το μοντέλο « το πιάτο μου». |

| | |
|-------------------------|---|
| Μέσα διδασκαλίας | Πίνακας σημειώσεων (flip chart), ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπροβολέας, αυτόσιες τροφές, εποπτικά μέσα, σκεύη και εργαλεία κουζίνας, εστίες μαγειρέματος, βιβλίο, φύλλο εργασίας. |
| Μεθοδολογία | Επίλυση προβλήματος, ατομική, συνεργατική, βιωματική, συζήτηση. |
| Αξιολόγηση | Συντρέχουσα, τελική. |

| Δείκτες Επιτυχίας | Δείκτες Επάρκειας | Πορεία μαθήματος/Δραστηριότητα/ες | Χρόνος |
|---|---|---|--|
| <p>Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητα τους.</p> <p>2.2.1 Να αναγνωρίζουν τη σημασία της υγιεινής διατροφής στην καθημερινότητα.</p> <p>2.2.3 Να σχεδιάζουν ισοζυγισμένα γεύματα</p> <p>2.2.4. Να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα εφαρμόζοντας κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.</p> | <p>2.2.4. Ισορροπημένο γεύμα και σνακ:</p> <p>1.Σκεύη, εργαλεία, άλλος εξοπλισμός.</p> <p>2.Διαδικασία μέτρησης και ζυγίσματος υλικών.</p> <p>3.Τεχνικές διαχείρισης τροφίμων: πλύσιμο, αποφλοιώση, κόψιμο, τρίψιμο και βράσιμο υλικών.</p> <p>4.Κανόνες υγιεινής και ασφάλειας κατά τον χειρισμό των τροφίμων.</p> <p>5.Χρόνος και καταμερισμός εργασίας.</p> <p>6.Βήματα Πρακτικής Εργασίας (εκτέλεση/διαφοροποίηση συνταγής κ.α.).</p> <p>7.Στρώσιμο τραπέζιού, τρόποι καλής συμπεριφοράς.</p> | <p>1.Προβάλλονται με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή διάφορες εικόνες που απεικονίζουν την υγιεινή και την ασφάλεια στο χώρο της κουζίνας. Οι μαθητές καλούνται να επεξηγήσουν τι δείχνουν οι εικόνες που βλέπουν.</p> <p>2.Ο αρχηγός της κάθε ομάδας ανακοινώνει την συνταγή που θα εκτελέσει η ομάδα του και με τη βοήθεια της καθηγήτριας συσχετίζει τα υλικά της συνταγής με την ΠΥΔ και το πρότυπο διατροφικό μοντέλο: «Το Πιάτο μου».</p> <p>3.Οι μαθητές προχωρούν σε ομάδες, στους πάγκους εργασίας τους. Τα κορίτσια δένουν τα μαλλιά. Όλοι φορούν τις ποδιές τους, τα σκουφάκια τους. Πλένουν τα χέρια τους, φορούν τα γάντια τους και ξεκινούν να μαζεύουν τα σκεύη και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσουν. Καθώς επίσης και τα υλικά που θα χρειαστούν.</p> <p>4.Ακολουθώντας το σχέδιο προγραμματισμού που έχουν ετοιμάσει σε προηγούμενο μάθημα, οι μαθητές προχωρούν στην πρακτική εφαρμογή των συνταγών τους. Καθαρισμός χώρου και τοποθέτηση σκευών και εργαλείων στην θέση τους. Παρουσίαση πιάτου από όλες τις ομάδες και στρώσιμο τραπέζιού.</p> | <p>(5 λεπτά)</p> <p>(10 λεπτά)</p> <p>(15 λεπτά)</p> <p>(45 λεπτά)</p> |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |